

**Hábitos Alimentarios para Población Adulta, basados en modelos oficiales como el de la Dirección General de Desarrollo Saludable (BA).**

**Autotest de Hábitos Alimentarios (Sí / No)**

¿Cómo están tus hábitos? Respondé con sinceridad.

1. ¿Consumís frutas todos los días?
2. ¿Consumís verduras todos los días?
3. ¿Elegís cereales integrales (arroz, pan, pastas)?
4. ¿Evitás el exceso de panificados o ultraprocesados?
5. ¿Tomás al menos 6 vasos de agua por día?
6. ¿Consumís legumbres al menos 1 vez por semana?
7. ¿Incluís frutos secos o semillas en tu alimentación?
8. ¿Leés las etiquetas antes de comprar alimentos?
9. ¿Mantenés horarios regulares de comidas?
10. ¿Desayunas todos los días al percibir hambre?
11. ¿Evitás bebidas azucaradas en tu día a día?
12. ¿Limitás el consumo de productos ultraprocesados?
13. ¿Moderás el uso de sal en tus comidas?
14. ¿Realizás al menos 3 comidas principales al día?
15. ¿Tenés en cuenta tus emociones al comer?
16. ¿Cocinás en casa al menos 4 veces por semana?
17. ¿Consumís fuentes de proteína en todas tus comidas principales?
18. ¿Controlás el tamaño de tus porciones?
19. ¿Comés sin pantallas y prestando atención?
20. ¿Planificás tus compras y comidas semanales?

 **Interpretación**

- **17 a 20 respuestas "Sí"** →  Muy buenos hábitos alimentarios.

- **13 a 16 "Sí"** →  Buenos hábitos, con margen de mejora.

- **Menos de 13 "Sí"** →  \*Es importante revisar tu alimentación con ayuda profesional.